

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Основная часть	6
История вопроса.....	6
Классификация витаминов	8
Таблица 1	8
Причины витаминной недостаточности.....	9
Витамины и витаминоподобные вещества (метаболизм, дефицит и гипervитаминоз, потребность, источники)	11
Витамин А (ретинол)	11
Витамин В ₁ (тиамин).....	13
Витамин В ₂ (рибофлавин)	14
Витамин В ₃ (ниацин, РР)	15
Витамин В ₄ (холин).....	16
Витамин В ₅ (пантотеновая кислота).....	17
Витамин В ₆ (пиридоксин).....	18
Витамин В ₇ (биотин, Н)	19
Витамин В ₈ (инозит, инозитол, миоинозит, мезоинозит)	20
Витамин В ₉ (фолатин, В _с).....	21
Витамин В ₁₂ (цианокобаламин)	23
Витамин В ₁₃ (оротовая кислота)	24
Витамин В ₁₅ (пангамовая кислота).....	25
Витамин С (аскорбиновая кислота).....	26
Витамин D (кальциферолы)	27
Витамин Е (токоферолы)	29
Витамин К (хиноны)	30
Витамин N (липоевая кислота, тиоктовая кислота)	31
Витамин P (биофлавоноиды, полифенолы).....	32
Витамин U (S-метилметионин).....	33
Таблица 2	35
Продукты питания (описание, полезные свойства, недостатки, противопоказания, состав).....	37
Авокадо.....	37
Айран	38
Арбуз.....	39
Бамия.....	40
Банан	41
Брюссельская капуста	42
Булгур	43





Вишня	44
Говядина	45
Дыня	46
Киноа	47
Клубника	48
Малина	49
Миндаль	51
Помидор	52
Свёкла	53
Слива	54
Смородина красная	55
Смородина чёрная	56
Треска	57
Хлеб ржаной	58
Хурма	59
Цикорий	60
Чай	61
Чеснок	63
Шпинат	64
Яйца	65
Материалы для самоконтроля	67
Вопросы	67
Тестовые задания	69
Ситуационные задачи	76
Эталоны ответов	78
Рекомендуемая литература	81
Приложения	82
Методика определения содержания витамина С в овощах	82
Методика определения содержания витамина С в моче	83
Методика определения содержания витамина С в слюне	83